



## ESLU toivottaa hyvää alkanutta vuotta 2024

ESLU tukee myös tänä vuonna varhaiskasvatuksen liikunnan toimintaedellytyksiä järjestämällä seminaareja ja koulutuskokonaisuuksia, jotka tarjoavat käytännöllisiä keinoja lasten liikkeen lisäämiseksi. Tarjoamme monipuolisesti koulutuksia niin varhaiskasvatuksen johtajille, varhaiskasvattajille kuin työyhteisöillekin varhaiskasvatuksen liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseksi ja henkilöstön liikuntaosaamisen lisäämiseksi.

Liikuntakasvatuksen avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Oleellista on kannustaa liikkumaan sekä antaa lasten kokeilla ja haastaa omia fyysisiä rajojaan.

## Uutisia ja tutkittua tietoa

### Alle kouluikäisistä lapsista yli puolet osallistuu ohjattuun liikuntaharrastukseen

*Jyväskylän yliopiston laaja pitkittäistutkimus osoittaa, että yli puolet varhaiskasvatusikäisistä lapsista osallistuu ohjattuun liikuntaharrastukseen, ja kouluikäisistä liikuntaharrastuksiin osallistuu jopa 75 prosenttia. Kolmen seurantavuoden aikana lasten liikuntaharrastuksien määrä lisääntyi noin viidenneksen, mutta alueellisia eroja esiintyi. Maaseudun ja Pohjois-Suomen lapsilla liikunnan harrastaminen lisääntyi vähiten.*

Motoristen taitojen ja fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta harrastamisen aloittamiseen ei ole kuitenkaan kiire.

- Tutkimusten mukaan omaehtoinen ja ohjattu liikkuminen tukevat toisiaan. Varhaislapsuudessa tärkeintä on turvata erilaisia ja kannustavia oppimisympäristöjä, jotka mahdollistavat lapsen liikkumisen monipuolisesti.

Esimerkiksi runsas ulkoilu tukee motoristen perustaitojen oppimista. Liikunnan harrastaminen muuttuu tärkeämmäksi myöhemmin kouluiässä, liikuntatieteellisen tiedekunnan tutkijatohtori **Donna Niemistö** sanoo.

Lue lisää ESLUn Etelätuuli-  
verkkolehdestä



## ESLU kouluttaa

### Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus 20.-21.1.2024

Liikuntaleikkikoulu on 2–6-vuotiaille lapsille suunnattu liikuntaharrastamisen konsepti, jota voivat toteuttaa myös päiväkodit. Liikuntaleikkikoulun sisällöt ovat asiantuntijoiden laatimia ja ne on rakennettu tukemaan lasten liikunnallista kehitystä. Liikuntaleikkikoulu on asiantuntijoiden tekemä alle kouluikäisten lasten monipuolinen ja laadukas liikuntaohjelma. Liikuntaleikkikoulussa lapsi oppii motorisia perustaitoja, leikinomaisesti ja lapsilähtöisesti. Liikuntaleikkikoulu soveltuu hyvin osaksi varhaiskasvatussuunnitelman ja esiopetuksen opetussuunnitelman toteuttamista.

Liikuntaleikkikoulun materiaalien avulla voidaan taata monipuolisen liikkumisen toteutus. Varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa Liikuntaleikkikoulun materiaaleja voi käyttää monella tavalla. Liikuntaleikkikoulun valmiita tuntimalleja voidaan toteuttaa sellaisenaan, tai ottaa niistä sopivia osia viikoittaisiin ohjattuihin liikuntatuokioihin, aamupiireihin, välipalaliikuntaan, siirtymätilanteisiin ja odotteluhetkiin.

### Liikuntaleikkikoulun materiaalit

Liikuntaleikkikouluun kuuluu tuntimalleja kolmelle ikäluokalle: 2–3-vuotiaille (Perheliikkari), 4–5-vuotiaille sekä 6-vuotiaille. Ohjaajakansio sisältää tiiviin teoriaosuuden lapsen liikunnallisesta kehityksestä, 75 valmista tuntimallia sekä Liikuntaleikit ja välinevinkit -oppaan.

**Aika ja paikka:** la 20.1.–su 21.1.2024 klo 9.00–17.00, Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Helsinki

**Hinta:** Liikkari-koulutuksen hinta on 220 euroa sisältäen ohjaajakansion.

Ilmoittaudu mukaan 12.1.2024  
mennessä

## Sparraukset ja työpajat

**Liikkuva varhaiskasvatus -sparrauksessa** käydään läpi yksikön liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila, Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa eteneminen, määritellään kehittämiskohteet ja suunnitellaan toimenpiteet niiden toteuttamiseksi. Lisäksi tutustutaan yksikön tavoitteita tukeviin liikuntamateriaaleihin ja Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirjaan. Tavoitteena lisätä innostusta liikkeen lisäämiseen tavalliseen arkipäivään. Sparraus on maksuton.

**Motoristen taitojen työpaja** on lyhyt maksuton työpaja, joka sopii esimerkiksi pedatiimiin tai kehittämispäivän osaksi. Työpajassa käydään lyhyesti läpi lasten motoristen taitojen kehitys ja tutustutaan havainnointimenetelmiin. Syvemmin lasten motoristen taitojen kehitykseen, tukemiseen ja havainnointiin sukellaan maksullisissa Lasten motoristen taitojen kehitys ja havainnointi -koulutuksissa.

Kiinnostuitko? Kysy lisää ja kerro, mistä teidän työyhteisöinne olisi kiinnostunut. Lisätietoja antaa ESLusta [Virpi Koivula](#), puh. 040 717 0792

*Sparraukset ja työpajat toteutetaan osana Liikunnan aluejärjestöjen Lisää liikettä hanketta, johon olemme saaneet avustusta opetus ja kulttuuriministeriöltä*



**MENIKÖ TUNTEISIIN?**  
**- EI HÄTÄÄ, TUNTEET LIKUTTAVAT MEITÄ KAIKKIA**  
Maksuton webinaari ke 24.1.2024 klo 12.30-14.00

Puhujina mm.



**Terhi Koivumäki**  
väitöskirjatutkija  
Tampereen yliopisto



**Arto Laukkanen**  
yliopistonlehtori, dosentti, tutkija  
Jyväskylän Yliopisto

Ilmoittaudu  
23.1.2024  
mennessä!

Ilmoittaudu:  
bit.ly/ilmoittaudu-2401



## Liikunnan aluejärjestöjen koulutusta

### Menikö tunteisiin? - Ei hätää, tunteet liikuttavat meitä kaikkia - webinaari 24.1.2024

*Tiedostammeko kuinka tunteet määrittelevät lasten ja aikuisten liikumista? Entäpä jos liikkumiseen liittyy negatiivisia tunteita? Kuinka pystymme työssämme selättämään lasten pelot ja tarjoamaan liikkumiseen kannustavan, motivoivan ympäristön?*

Webinaarissa pureudutaan siihen, kuinka voidaan luoda varhaiskasvatuksessa otollinen motivaatioilmasto taitojen harjoitteluun ja oppimiseen sekä liikunnallisen elämäntavan ja myönteisen, turvallisen liikuntasuhteen syntymiseen. Paneelissa syvennetään, kuinka kasvattaja pystyy työssään tukemaan lapsen ja perheen positiivista liikuntasuhdetta. Asiantuntijoina yliopistonlehtori, tutkija, dosentti **Arto Laukkanen** Jyväskylän yliopistolta ja väitöskirjatutkija **Terhi Koivumäki** Tampereen yliopistolta. Lisäksi paneelikeskusteluun liittyy Laukkasen ja Koivumäen lisäksi **Kaisa Lukkarila**.

[ESLUn instagram-tililtä löydät myös asiantuntijoiden lyhyitä alustuksia aiheista.](#)

**Aika ja paikka:** ke 24.1.2024 klo 12.30 - 14.00, etäyhteyksin

**Hinta:** Webinaari on maksuton.

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan  
23.1.2024 mennessä

# Vinkit ja ideat

## Onko Jekku-jänö teille jo tuttu?

**Liikunnan aluejärjestöjen lasten liikunnan asiantuntijoiden** suunnittelemat ja **Kirsi Tapanin** kuvittamat Jekku-jänö-materiaalit lisäävät liikettä varhaiskasvatukseen hausalla ja motivoivalla tavalla.



Tulostettavista materiaaleista löydät kokonaisen Jekku-jänö-seikkailuviikon toteutukseen sisä- ja ulkotiloihin sekä motoristen taitojen harjoitteluun. Voitte myös järjestää toiminnallisen vanhempainillan yhdessä Jekku-jänön kanssa - näin lapset ja aikuiset pääsevät yhdessä liikkumaan ja kannustamaan toisiaan. Lapsia ilahduttaa myös askarrella Jekku-jänön muistipeli ja pelata sitä yhdessä aikuisten kanssa. Jos Jekku-jänön lorukortit ovat uusi tuttavuus, niin kannattaa loikata lorujen maailmaan ja lähteä etsimään Jekku-jänön kadonnutta häntää.

Jekku-jänön seikkailuviikot ja liikuntatuokiot voidaan myös liittää osaksi liikunnan vuosikelloa. Kaikki Liikunnan aluejärjestöjen Jekku-jänö-materiaalit ovat maksuttomia. Hyppää siis mukaan Jekku-jänön liikunnalliseen maailmaan!

Lue lisää Liikunnan aluejärjestöjen sivuilta

## Liikkuva ja oppiva -podcast

Liikkuva ja oppiva -podcast on suunnattu kaikille lasten ja nuorten liikkumisen edistäjille – niin opettajista varhaiskasvattajiin kuin kaikille muillekin lasten liikkumisesta ja oppimisesta kiinnostuneille.

- Podcastin aiheita käsitellään paljon koulumaailman puolelta, mutta aiheet sopivat hyvin varhaiskasvatuksen ammattilaisten kuunneltaviksi ja niistä saa ajatuksia ja sovelluksia varhaiskasvatuksen puolelle. Kuuntelin melkein yhdeltä istumalta kaikki jaksot ja suosittelen niitä lämpimästi kasvattajille, toteaa ESLUn Lisää liikettä -hankkeen, varhaiskasvatuksen asiantuntija **Virpi Koivula**.

Lue lisää Liikkuvat-sivustolta

## Liikkuminen osana varhaiskasvatuksen kolmitasoista tukea - hanke järjestää webinaarisarjan

Lasten Liikunnan Tuki järjestää kasvattajille avoimen webinaarisarjan. Luvassa on muun muassa aivotutkimuksen huippua, inklusiivisia käytänteitä ja ideoita sekä puhetta tunne- ja kaveritaidoista, itsesäätelystä, motivaatiosta, osallisuudesta sekä jumien ja haasteiden ratkaisusta.

Lue lisää Lasten liikunnan tuki ry:n sivuilta

## Liikkumisen inklusion käsikirja varhaiskasvatukseen

Liikkumisen inklusion käsikirja on suunnattu varhaiskasvatuksen henkilöstölle ja sen tarkoitus on nostaa esiin ja keskusteluun jokaisen lapsen oikeutta liikkumiseen. Käsikirja kokoaa yhteen hyviä käytänteitä liikkumisen inklusion tukemiseksi varhaiskasvatuksen arjessa.

Liikkuminen on kirjattu varhaiskasvatusta ohjaaviin asiakirjoihin, sillä se on välttämätöntä lapsen kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. Näin ollen on jokaisen varhaiskasvatuksessa työskentelevän aikuisen velvollisuus mahdollistaa liikkuminen varhaiskasvatuksessa jokaiselle lapselle ja jokaisena varhaiskasvatuspäivänä. Erityistä huomiota tulee kiinnittää vähän liikkuviin ja liikkumiseensa tukea tarvitseviin lapsiin.

Käsikirjaa on ollut toteuttamassa yhteistyössä myös Kirkkonummelta Liiku mun kanssa -hanke ja hankekoordinaattori Essi Kaipainen. Kaipainen toimii myös ESLUn kouluttajana.

Lue lisää

## Ota yhteyttä - ESLUn Lasten ja nuorten liikunnan tiimi

### Virpi Koivula

Asiantuntija, Lisää liikettä -hanke  
040 717 0792  
virpi.koivula@eslu.fi

### Tarja Nieminen

Nuorisopäällikkö  
0400 894 559  
tarja.nieminen@eslu.fi

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU  
Olympiastadion  
Paavo Nurmen tie 1, 00250 Helsinki  
[www.eslu.fi](http://www.eslu.fi)





Osoitelähde: ESLUn asiakasrekisteri.  
[Tietosuojaseloste](#) | [Peru uutiskirje](#)